

**Xavier Boucher**

**Thème annuel : 'une pratique dynamique et efficace à travers les fondamentaux'**

Il suffit d'observer une vidéo de Tamura Shihan pour se remémorer qu'à chaque instant de la pratique de l'Aïkido, Tamura habitait sa pratique avec un état d'être (à la fois corporel, énergétique, mental) différent d'un pratiquant classique. Tamura Shihan, par un travail constant, semblait avoir progressivement établi cet état d'être en lui en permanence.

Une clé d'entrée de notre pratique dynamique est le kokyu ryokku. Que retrouve-t-on dans ce travail de kokyu ryokku ?

- Un état corporel de relâchement et de disponibilité, associé à un mouvement constant dans la pratique.
- Un état énergétique, que l'on peut concrètement percevoir, de plénitude du ki dans le corps et de mise en circulation constante du Ki. Circulation du ki que l'on peut percevoir en nous, mais aussi dans la relation subtile à aïte.
- Un état de perception caractérisé par un accueil perceptif ouvert à tout ce qui se présente à nous, perception interne de nos propres sensations, comme perception externe: perception de soi, perception de aïte, perception de notre relation aïte-tori, perception plus large encore. Cette capacité de percevoir s'exprime également dans la technique elle-même : par exemple c'est aussi percevoir subtilement « l'ouverture » qui permettra ou non de réaliser la technique.
- Un état mental caractérisé par un calme profond, un ralentissement des pensées par une concentration naturelle et sans tension qui se tourne vers l'interne, tout en restant ouverte vers l'extérieur. Calme mental qui permet d'accueillir ce qui survient, en limitant nos idées préconçues et notre volonté qui souhaiterait décider par elle-même, et en laissant le corps et l'énergie s'exprimer plus librement dans la réalisation de la technique.

On pourrait encore souligner d'autres éléments et chacun pourra évoquer cet état d'être du kokyu ryokku différemment, avec sa propre façon de l'appréhender. Mais l'important n'est pas dans la manière d'en parler. L'important est plutôt la clé que cela nous apporte pour approfondir l'Aïkido: au-delà de 'la technique pour la technique', pratiquer pour construire un état d'être différent qui habite notre pratique de l'Aïkido et qui, par ailleurs, peut devenir vecteur de changements au-delà du tatami. Cette clé ne mérite-t-elle pas de devenir de plus en plus explicite et d'être, progressivement, travaillée consciemment par tout pratiquant ?

Comment ce travail sur 'notre état d'être' peut-il se construire pour les pratiquants (cette notion 'construction de notre état d'être' est juste une formulation qui me permet d'être plus synthétique....) ?

Comment ce travail peut-il s'enseigner ?

Car au-delà des termes qui peuvent être difficiles à échanger, il s'agit simplement quelque chose de concret, de bien réel, sur lequel on peut travailler explicitement et consciemment, même si cela engage une relation pédagogique subtile. Notre travail d'expert n'est-il pas de ré-engager sans cesse ce travail de changement interne de notre état d'être, pour établir chaque jour en nous-même un état différent, lié à la réalisation interne des fondamentaux que nous a transmis Senseï ?

Notre travail d'enseignant n'est-il pas d'affiner chaque jour les moyens, les exercices, les formes de pratiques qui permettent à chaque pratiquant, à son niveau personnel, de s'ouvrir progressivement (en commençant par percevoir le corps) à cette orientation interne du travail sur les fondamentaux ? Ne s'agit-il pas d'enrichir sans cesse les moyens de coupler l'exercice de la pratique technique avec les fondamentaux, en y apportant un travail conscient permettant d'engager une évolution progressive de notre état d'être ? Dans ce cas « l'efficacité technique » évoquée par le thème annuel pourrait rejoindre une efficacité plus profonde liée à une réalisation interne et subtile des différents fondements de la pratique, c'est-à-dire une efficacité concernant un autre plan que la technique pure.

Mais, ce travail de fond, qui ne s'approfondit et évolue tout au long de la vie requiert une réelle ouverture de la part des enseignants, bien au-delà d'une recherche purement technique. N'est-il pas nécessaire aujourd'hui d'enrichir nos outils fédéraux dans ce but ? N'est-il pas nécessaire de mieux former les cadres, techniciens, enseignants à prendre conscience, approfondir et affiner sans cesse ce travail de changement progressif de notre état d'être (cette formule 'changement de notre état d'être' est juste une formulation qui me permet d'être plus synthétique....). Au niveau fédéral, n'avons-nous pas besoin d'engager une politique et des moyens renforcés pour former les enseignants dans ce sens ?